เยียวยา ปมชีวิต

เพื่ออิสรภาพภายใน



มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

SEM

International Network of Engaged Buddhists

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

SEM

International Network of Engaged Buddhists

สสส

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



SEM

International Network of Engaged Buddhists

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

เยียวยาปมชีวิต

เพื่ออิสรภาพภายใน

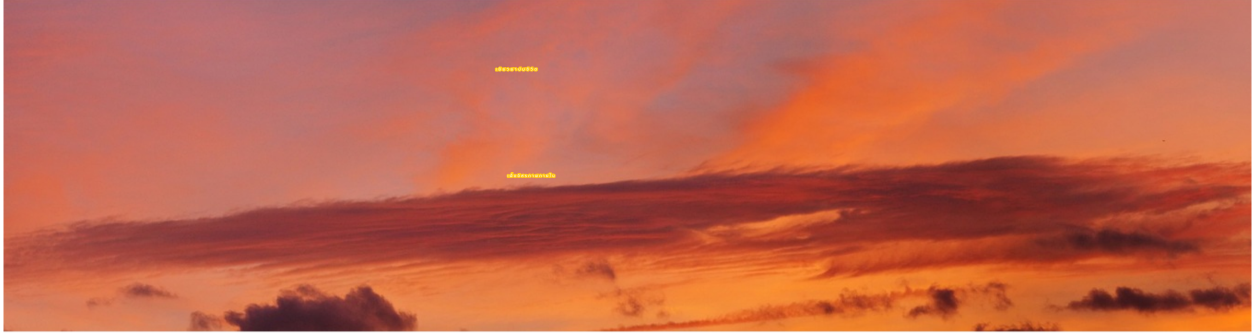
มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

เยียวยาปมชีวิต

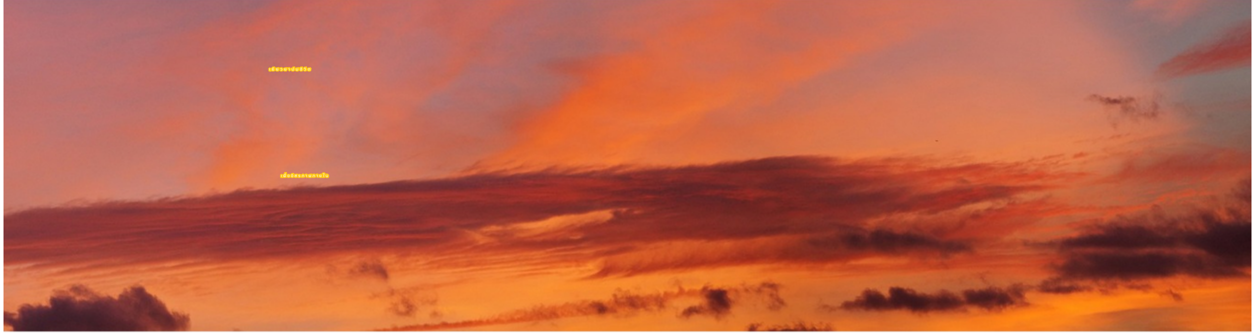
เพื่ออิสรภาพภายใน

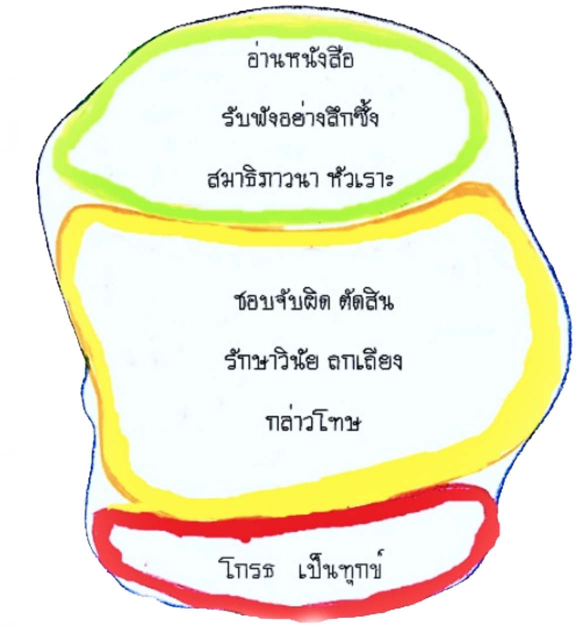
สารบัญ

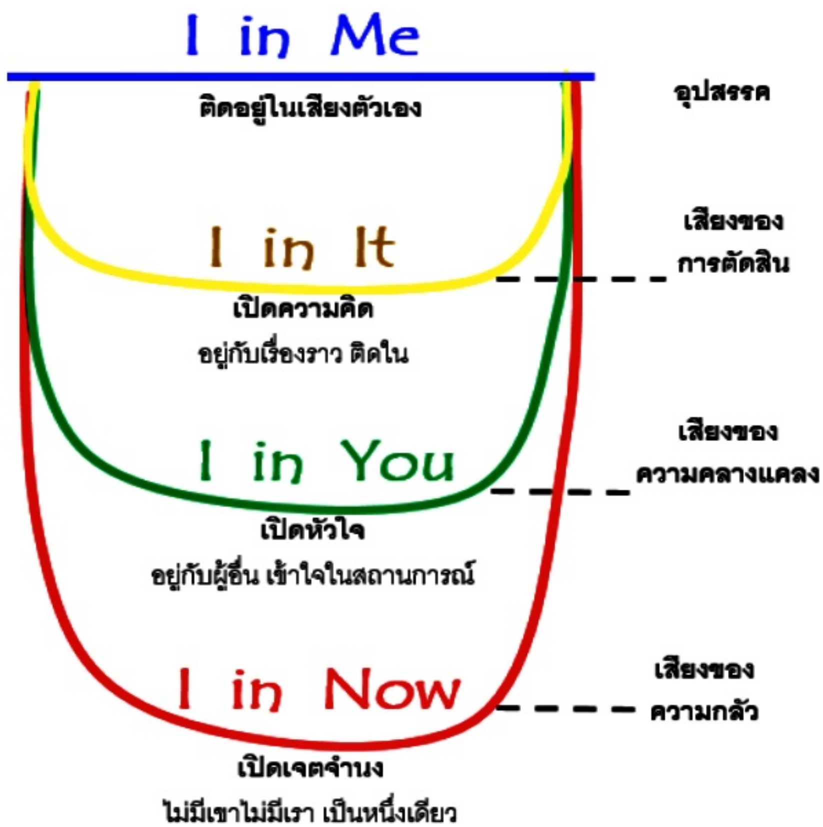
สารบัญ

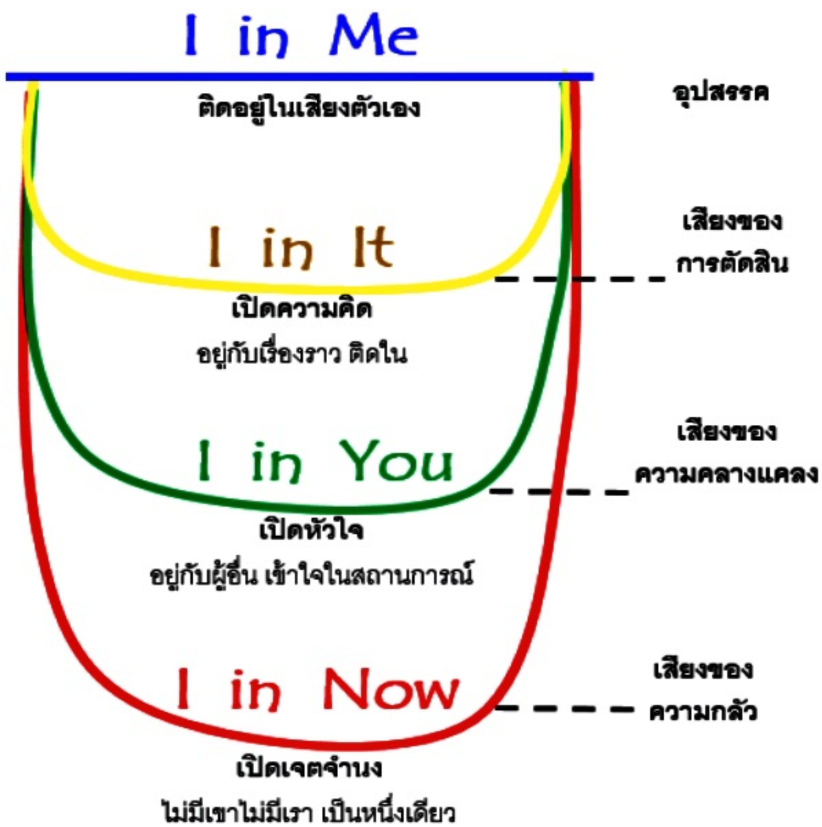

เยียวยาปมชีวิต
เพื่ออิสรภาพภายใน


อ่านหนังสือ
รับฟังอย่างลึกซึ้ง
สมาธิภาวนา หัวเราะ
ชอบจับผิด ตัดสิน
รักษาวินัย ถกเถียง
กล่าวโทษ
โกรธ เป็นทุกข์




อ่านหนังสือ
รับฟังอย่างลึกซึ้ง
สมาธิภาวนา หัวเราะ
ชอบจับผิด ตัดสิน
รักษาวินัย ถกเถียง
กล่าวโทษ
โกรธ เป็นทุกข์


I in Me
ติดอยู่ในเสียงตัวเอง
อุปสรรค
I in It
เปิดความคิด
อยู่กับเรื่องราว ติดใน
เสียงของ
การตัดสิน
I in You
เปิดหัวใจ
อยู่กับผู้อื่น เข้าใจในสถานการณ์
เสียงของ
ความคลางแคลง
I in Now
เปิดเจตจำนง
ไม่มีเขาไม่มีเรา เป็นหนึ่งเดียว
เสียงของ
ความกลัว


I in Me
ติดอยู่ในเสียงตัวเอง
อุปสรรค
I in It
เปิดความคิด
อยู่กับเรื่องราว ติดใน
เสียงของ
การตัดสิน
I in You
เปิดหัวใจ
อยู่กับผู้อื่น เข้าใจในสถานการณ์
เสียงของ
ความคลางแคลง
I in Now
เปิดเจตจำนง
ไม่มีเขาไม่มีเรา เป็นหนึ่งเดียว
เสียงของ
ความกลัว

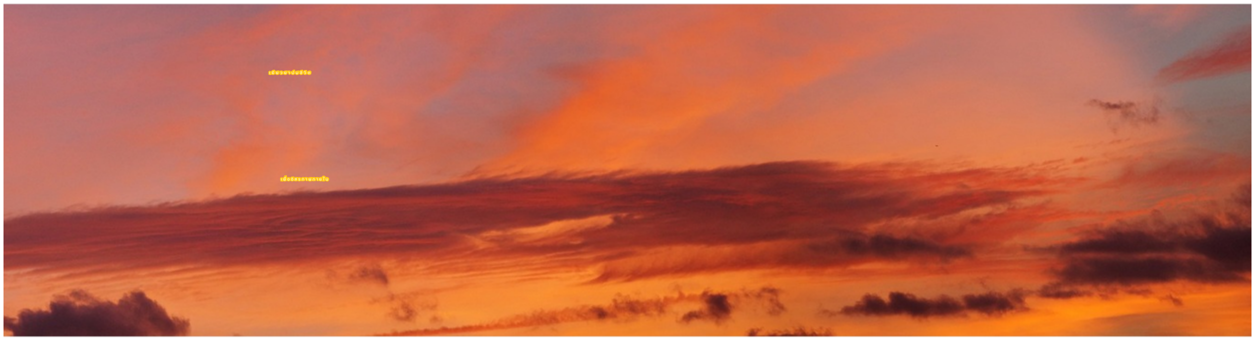






ระบบครอบครัวภายใน

รู้จักผู้พิทักษ์ของคุณ



รู้จักผู้พิทักษ์ของคุณ

"The wound is the place where the Light enters you."

Rumi

[illegible]

"The wound is the place where the Light enters [illegible]

Rumi

[illegible] AEDP

(Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy)

[illegible]

"Do not dwell in the past, do not dream of the future, concentrate the mind on the present moment."

— Buddha

การบริหารร่างกายเพื่อปลดปล่อยความเจ็บปวดและความเครียด

[illegible]

dwell in the past, do not dream of the future, con- the mind on the present

— Buddha

หน้าต่าง ๓ บานเพื่อความสุขแห่งชีวิต

... are the ... Everything else – ... just the ...

Pema Chödrön

are the Everything else – just the

Pema Chödrön